



XUNTA  
DE GALICIA

Escolas Abertas  
2026

Programa de  
actividades  
8-20 de Xullo

Especialidade de Baile galego  
Mestre: José Adrián Casal

# INTRODUCCIÓN

---

O baile tradicional galego é unha manifestación artística que mergulla as súas raíces nas profundidades da historia e identidade de Galicia. Esta forma de expresión cultural é unha peza fundamental do patrimonio galego, enriquecendo as festividades, celebracións e reunións comunitarias desde tempos ancestrais.

A súa importancia non só radica na súa beleza estética e vitalidade, senón tamén na súa capacidade de reflectir a riqueza da cultura galega, transmitindo valores, tradicións e historias xeración tras xeración.

Ao longo dos séculos, o baile tradicional galego desenvolveu unha identidade propia, influenciada pola historia, a música e a xeografía de cada rexión, polo que non é só unha forma de entretemento, é un símbolo de identidade e orgullo cultural.

A riqueza do baile tradicional galego reside non só na súa variedade de estilos e formas, senón tamén na súa capacidade de reunir a comunidade en torno a unha experiencia compartida. As xentes de todas as idades unen os seus pasos ao compás da música tradicional galega, creando un vínculo que transcende o tempo e o espazo. A través do baile, as historias do pasado collen vida de novo, conectando as xeracións presentes co legado dos seus antepasados.

A finalidade das clases de baile galego céntrase en proporcionar unha oportunidade para aprender sobre a historia, a música e a danza da nosa comunidade. As e os participantes adquirirán coñecementos sobre os diferentes estilos de baile, os instrumentos musicais tradicionais e o contexto cultural no que se desenvolve.

Axudarán tamén a promover un sentido de identidade e orgullo cultural entre as persoas participantes: a medida que aprendan e participen, desenvolverán unha maior conexión coa súa cultura.

As clases serán o espazo onde atoparse, socializar e compartir intereses comúns. A práctica do baile en grupo fomenta a creación de lazos sociais e comunidade, creando un ambiente de apoio.

## ÍNDICE

OBXECTIVOS

CONTIDOS

PROGRAMACIÓN POR COMARCAS

RECURSOS

ANEXO

## OBXECTIVOS

- Entender a importancia do baile tradicional na cultura galega.
- Sensibilizar e promover o aprecio polo baile tradicional galego.
- Aprender os fundamentos do baile galego.
- Perfeccionar a técnica e a expresión nos movementos.
- Explorar o contexto histórico e social no que se desenvolve o baile tradicional galego, incluíndo as súas orixes, evolución ao longo do tempo e a relación coas festividades e tradicións.
- Mostrar as diferenzas nos estilos de baile, música e traxes entre as diferentes comarcas de Galicia, co fin de comprender a diversidade e riqueza do baile tradicional galego.
- Explorar as diferentes estruturas dentro do baile.
- Comprender as particularidades dos bailes das diferentes comarcas de Galicia.
- Afondar na conexión entre música, baile e cultura.
- Integrar os coñecementos adquiridos e aplicalos ás novas aprendizaxes.
- Motivar a seguir explorando e promovendo a herdanza do baile galego.
- Establecer contacto directo coas e cos informantes para comprender a importancia do baile tradicional na vida cotiá, así como para obter información sobre a súa transmisión interxeracional e o seu impacto na identidade cultural.

## CONTIDOS

- Historia e significado do baile tradicional galego.
- Papel do baile na identidade e cohesión social en Galicia.
- Difusión de exemplos destacados de baile tradicional galego.
- Sensibilización sobre a importancia da preservación desta forma de expresión cultural.
- Estudo dos principais estilos de baile galego: muiñeira, xota, maneo, pasodobre, valse, etc.
- Técnicas básicas de movemento e expresión corporal.
- Orixes e evolución dos bailes tradicionais en Galicia.
- Relación coas festividades e tradicións locais.
- Análise das estruturas do baile.
- Identificación das peculiaridades de cada comarca en termos de baile e música.
- Importancia da música tradicional galega na interpretación dos bailes.
- Reflexión sobre a importancia de seguir explorando e promovendo a herdanza do baile galego.
- Establecemento de contacto directo coas e cos informantes para comprender a relevancia do baile tradicional na vida cotiá e a súa transmisión entre xeracións.
- Obtención de información sobre a súa importancia na identidade cultural e social de Galicia.
- Comparativa dos estilos de baile, música e traxes entre rexións.

# PROGRAMACIÓN

## AVIÓN (OURENSE)

- Iniciación ao baile na provincia de Ourense: Avión.
- Instrumentos máis empregados ao longo do concello e peculiaridades no toque.
- Ritmos máis habituais.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de muiñeira.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de xota.
- Visualización e interpretación persoal de recollidas.
- Visita de informante(s) da zona de Liñares.
- A estrutura do baile nesta zona: o baile en roda (con e sen desprazamento).
- O uso de castañolas como acompañamento ao baile nesta zona dependendo da parroquia. Ritmos empregados.
- Entrevista a informantes.
- Rolda de preguntas e dúbidas relacionadas coas achegas de informantes.
- Corrección e perfeccionamento dos puntos e paseos da zona.
- Composición da estrutura do baile propia da zona de Avión (muiñeira) en conxunto co alumnado de pandeireta.
- Perfeccionamento da técnica e do baile.
- Resolución de dúbidas e preguntas.

## SALVATERRA DE MIÑO (PONTEVEDRA)

- O baile na zona sur de Pontevedra: Lira, Salvaterra de Miño.
- Iniciación nas peculiaridades deste concello limítrofe con Portugal.
- Visualización e interpretación persoal da recollida.
- Instrumentos máis utilizados nesta parroquia e peculiaridades no toque.
- Ritmos máis habituais.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de muiñeira.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de xota.
- A estrutura do baile nesta zona.
- Os pasos no baile agarrado: rumba, valse e pasodobre.
- Corrección e perfeccionamento dos puntos e paseos da zona.
- Os seráns nesta parroquia e nos arredores. Evolución ata os nosos días.
- Visita das informantes da zona de Lira (de mañá).
- Entrevista ás informantes.
- Rolda de preguntas e dúbidas relacionadas co achegado polas informantes.

## AS NOGAIS (LUGO)

- Os bailes na zona da montaña de Lugo: A Fonsagrada, As Nogais, Cervantes...
- Instrumentos máis empregados nos diferentes concellos.
- Ritmos máis habituais.
- Visualización e interpretación persoal de recollidas.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de xota.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de muiñeira.
- Corrección e perfeccionamento dos puntos e paseos da zona.
- A estrutura do baile nesta zona: o baile en roda.
- O uso de castañolas como acompañamento ao baile nesta zona dependendo do concello ou da persoa informante. Ritmos empregados.
- Montaxe dunha peza propia da zona de As Nogais (xota) en común co alumnado de gaita.
- Perfeccionamento da técnica e do baile.
- As polavilas. Desenvolvemento e evolución ata os nosos días.
- Vestiario máis habitual.
- Resolución de dúbidas e preguntas.

## MONDARIZ (PONTEVEDRA)

- Visualización e análise de recollidas de diferentes parroquias do concello de Mondariz.
- Interpretación persoal da recollida.
- Iniciación nas peculiaridades do concello.
- Execución de puntos das parroquias de Toutón, Queimadelos, Gargamala, Meirol e Frades (Aboal).
- A estrutura do baile nesta zona: os puntos desprazados en taboleiro.
- Diferentes posicións e movementos dos brazos.
- As añas/labradas: explicación da súa procedencia, execución, variantes, diferentes ritmos, instrumentos.
- Técnica de baile correspondente a esta zona.
- Toque de sacho/legón e melodías correspondentes a esta zona.
- Representación dunha aña.
- Resolución de dúbidas e preguntas.

## SANTA COMBA (A CORUÑA)

- Iniciación nas peculiaridades do concello de Santa Comba.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de muiñeira.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de xota.
- Estrutura dos bailes desta zona.
- Visualización e interpretación persoal da recollida.
- Instrumentos máis empregados neste concello.
- A regueifa: exploración da orixe e a evolución do baile da regueifa, así como o seu significado cultural dentro das celebracións de vodas en Galicia.
- Ensinanza dos pasos e movementos específicos asociados co baile da regueifa, incluíndo a forma en que se leva a cabo o baile co pan sobre a cabeza e a importancia da técnica e o coidado na execución.
- Analizar o simbolismo detrás do acto de levar a bóla de pan sobre a cabeza durante a danza e o seu significado.
- Elaboración de rodetes.
- Resolución de dúbidas e preguntas.

## BERGANTIÑOS (A CORUÑA)

- Iniciación nas peculiaridades do concello de Bergantiños: o maneo e a muiñeira punteada.
- Lugares do concello no que se baila o maneo.
- Visualización e interpretación persoal da recollida.
- Instrumentos máis empregados neste concello.
- Estrutura dos bailes desta zona.
- Ensinanza dos pasos e movementos específicos asociados co maneo.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de maneo.
- Execución de puntos e paseos da zona de ritmo de muiñeira.
- As ruadas. Desenvolvemento e evolución ata os nosos días.
- Resolución de dúbidas e preguntas.

## O CONDADO (PONTEVEDRA)

- As danzas brancas:
  - Danzas de arcos
  - Danzas de espadas
  - Danzas de castañolas
  - Danzas de fitas
  - Danzas de paus
  - Danzas de reis: os ranchos de reis, zona do Condado.
- Visualización e interpretación persoal de recollidas.
- Ensinanza dos pasos e movementos específicos asociados ás danzas.
- Montaxe da danza de castañolas das Cortellas.
- Resolución de dúbidas e preguntas.

## RECURSOS

- Altofalantes con entrada USB ou conexión bluetooth.
- Proxector ou pantalla.
- Espellos.
- Augas.
- Conexión á internet.
- Mapa de Galicia
- Rotuladores de cores para lousa branca.
- Cinta adhesiva de cores.
- Sachos/legóns.
- Bólas de pan.
- Mulidos ou rodetes.
- Tea e fío para a elaboración dos mulidos ou rodetes.
- Castañas
- Pao de fitas
- Roupa e calzado cómodos.